

ALUR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)

MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) FASE D (KELAS VII) SMP/MTs — KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun	: Tim Pengembang Kurikulum PJOK / www.informasiguru.com
Satuan Pendidikan	: SMP / MTs Subjek Fase D
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase / Kelas / Semester	: Fase D / Kelas VII / Semester 1 & 2
Tahun Pelajaran	: 2025 / 2026

A. RASIONAL DAN PENGANTAR ALUR PEMBELAJARAN

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) ini disusun secara hirarkis dan sistematis sebagai panduan operasional pembelajaran PJOK Fase D Kelas VII. Pembelajaran PJOK difungsikan sebagai wahana pembentukan karakter, pengoperasian konsep gerak, pengembangan kebugaran jasmani, serta internalisasi gaya hidup sehat sepanjang hayat. Melalui integrasi Capaian Pembelajaran (CP) dan Panduan Guru PJOK terbitan Kemdikbudristek, alur ini mengedepankan pendekatan holistik yang menyeimbangkan ranah psikomotorik (Terampil Bergerak), kognitif (Belajar Melalui Gerak), serta afektif/kebiasaan (Bergaya Hidup Aktif dan Memilih Hidup Menyehatkan). Seluruh rangkaian pembelajaran juga dirancang untuk menumbuhkan Profil Pelajar Pancasila, khususnya dimensi Mandiri, Gotong Royong, Bernalar Kritis, dan Kreatif.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) FASE D (KELAS VII SMP/MTs)

Pada akhir Fase D, peserta didik menunjukkan kemampuan menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak, mengaplikasikan strategi gerak, berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran, serta merancang pola hidup sehat mandiri. Rincian Capaian per Elemen adalah sebagai berikut:

- 1. Elemen Terampil Bergerak:** Peserta didik dapat menganalisis, menghaluskan, dan mentransfer keterampilan gerak ke dalam berbagai konteks aktivitas jasmani dan olahraga. Peserta didik juga mampu merancang serta memperagakan strategi dan konsep gerak secara efektif guna mengoptimalkan pencapaian performa gerak.
- 2. Elemen Belajar Melalui Gerak:** Peserta didik mampu menguji dan membuktikan efektivitas strategi gerak dalam situasi kompleks, menginvestigasi modifikasi aturan dan peralatan yang mendorong prinsip fair play serta inklusivitas, serta menerapkan jiwa kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok.
- 3. Elemen Bergaya Hidup Aktif:** Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik luar ruang/alam terbuka, menganalisis respons dan reaksi fisiologis tubuh terhadap variasi intensitas latihan, serta merumuskan strategi konkrit untuk mengoptimalkan partisipasi fisik dan mencegah perilaku sedenter (kurang gerak).

4. Elemen Memilih Hidup Menyehatkan: Peserta didik menganalisis potensi risiko kesehatan akibat gaya hidup kontemporer, menyusun perencanaan tindakan pencegahan berbasis rekomendasi otoritas kesehatan, merancang pola makan bergizi seimbang sesuai kebutuhan energi jasmani, serta menguasai prosedur pertolongan pertama pada cedera.

C. TABEL ALUR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) PJOK KELAS VII

Elemen / Bab	Tujuan Pembelajaran (TP)	Alokasi Waktu	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci / Topik Konten	Glosarium & Indikator
BAB I: Meningkatkan Keterampilan Gerak (Elemen: Terampil Bergerak)	1.1 Peserta didik mampu mengidentifikasi dan membedakan pola hubungan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) dengan keterampilan gerak spesifik cabang olahraga. 1.2 Peserta didik mampu menganalisis prosedur dan mekanisme akuisisi (pemerolehan) keterampilan gerak baru secara bertahap. 1.3 Peserta didik mampu memperagakan variasi dan kombinasi latihan keterampilan gerak secara terstruktur dan terkontrol. 1.4 Peserta didik mampu mengklasifikasikan jenis-jenis umpan balik (internal/eksternal) dalam proses belajar gerak. 1.5 Peserta didik mampu mempraktikkan pemberian dan pemanfaatan umpan balik konstruktif untuk mengoreksi serta menghaluskan performa gerak spesifik.	18 JP (6 x Pert)	Bernalar Kritis, Mandiri, Gotong Royong	Keterampilan Gerak Spesifik, Akuisisi Gerak, Umpan Balik (Feedback), Analisis Gerak	Akuisisi Gerak: Proses penguasaan gerak baru dari tahap kognitif ke otomatisasi. Umpan Balik: Informasi evaluatif hasil gerak untuk perbaikan.
BAB II: Memperagakan Strategi Gerak (Elemen: Terampil Bergerak)	2.1 Peserta didik mampu menganalisis prinsip dasar pembelajaran taktik dan strategi dalam aktivitas permainan. 2.2 Peserta didik mampu membedakan dan mendefinisikan pemanfaatan konsep ruang (space) dalam olahraga tim dan individu.	18 JP (6 x Pert)	Bernalar Kritis, Gotong Royong, Kreatif	Taktik Permainan, Konsep Ruang, Movement off the ball, Zone Defense, Man-to-Man	Konsep Ruang: Area kosong yang dimanfaatkan untuk menyerang/bertahan. Zone Defense: Pola bertahan dengan menjaga area tertentu.

	2.3 Peserta didik mampu memperagakan taktik menciptakan, membuka, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam situasi permainan. 2.4 Peserta didik mampu mengeksekusi pola pergerakan dengan bola (offense) dan pergerakan tanpa bola (support movement). 2.5 Peserta didik mampu mempraktikkan dan mengevaluasi efektivitas sistem pertahanan zona (zone defense) serta pertahanan satu lawan satu (man-to-man defense).				
BAB III: Belajar Melalui Gerak (Elemen: Terampil Bergerak & Belajar Melalui Gerak)	3.1 Peserta didik mampu menganalisis konsep dasar biomekanika gerak dan mengidentifikasi fase-fase gerak (persiapan, pelaksanaan, lanjutan). 3.2 Peserta didik mampu menguraikan prinsip transfer keterampilan gerak positif antar aktivitas olahraga sejenis. 3.3 Peserta didik mampu mendeteksi dan menganalisis kesalahan/masalah gerak mendasar saat melakukan simulasi permainan. 3.4 Peserta didik mampu merumuskan dan mengemukakan solusi adaptif untuk mengatasi hambatan mekanika gerak dalam permainan.	18 JP (6 x Pert)	Bernalar Kritis, Kreatif, Mandiri	Fase Gerak, Biomekanika Sederhana, Transfer Keterampilan, Evaluasi Gerak	Fase Gerak: Tahapan tahapan teknis dalam melakukan suatu gerakan olahraga. Transfer Keterampilan: Pengaruh latihan satu gerak terhadap gerak lain.
BAB IV: Kerja Sama Dalam Sebuah Tim (Elemen: Belajar Melalui Gerak)	4.1 Peserta didik mampu menganalisis pentingnya kesepaduan tim (team cohesion) dan kultur positif dalam mencapai tujuan bersama. 4.2 Peserta didik mampu memperagakan perilaku kerja sama, komunikasi efektif, dan pembagian peran fungsional dalam permainan tim.	18 JP (6 x Pert)	Gotong Royong, Berkebinekaan Global, Mandiri	Kesepaduan Tim, Komunikasi Efektif, Peran Olahraga, Fair Play, Regulasi Emosi	Kesepaduan Tim: Tingkat kebersamaan dan ikatan anggota tim. Fair Play: Sikap jujur, menghormati lawan dan keputusan wasit.

	4.3 Peserta didik mampu merancang serta mengeksekusi taktik dan strategi kelompok secara kolaboratif. 4.4 Peserta didik mampu mengelola ekspresi emosi, menunjukkan kepemimpinan yang inklusif, dan menjunjung nilai fair play saat berkompetisi.				
BAB V: Membugarkan Tubuh (Elemen: Bergaya Hidup Aktif)	5.1 Peserta didik mampu menguraikan pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan sosial (social well-being). 5.2 Peserta didik mampu menganalisis komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan aerobik, kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh). 5.3 Peserta didik mampu mempraktikkan instrumen tes dan pengukuran derajat kebugaran jasmani mandiri. 5.4 Peserta didik mampu menganalisis respons fisiologis tubuh (denyut nadi, laju napas) terhadap variasi intensitas aktivitas fisik (FITT).	18 JP (6 x Pert)	Mandiri, Bernalar Kritis	Kebugaran Jasmani, Komponen Kesehatan, Prinsip FITT, Respons Fisiologis, Intensitas Latihan	Prinsip FITT: Frequency, Intensity, Time, dan Type dalam penyusunan latihan. Denyut Nadi Latihan: Indikator tingkat intensitas beban kerja jantung.
BAB VI: Memilih Hidup Sehat (Elemen: Memilih Hidup Menyehatkan)	6.1 Peserta didik mampu menganalisis risiko dan konsekuensi kesehatan jangka panjang akibat pola hidup sedenter dan tidak sehat. 6.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi keterkaitan antara kebiasaan fisik, kesehatan mental, dan manajemen stres pada remaja. 6.3 Peserta didik mampu merancang menu makanan bergizi seimbang berdasarkan analisis gizi dan kebutuhan energi harian. 6.4 Peserta didik mampu merumuskan, mempraktikkan, dan memonitor rencana aktivitas	18 JP (6 x Pert)	Mandiri, Bernalar Kritis, Beriman & Berakhlak Mulia	Gaya Hidup Sehat, Perilaku Sedenter, Gizi Seimbang, Kesehatan Mental, Monitoring Fisik	Perilaku Sedenter: Kebiasaan kurang bergerak/banyak duduk. Gizi Seimbang: Komposisi asupan zat gizi yang sesuai kebutuhan tubuh.

fisik harian/mingguan berbasis
rekomendasi kesehatan.

D. STRATEGI PEMBELAJARAN DAN ASESMEN MODERAT

Untuk memastikan ketercapaian ATP secara optimal, guru disarankan menerapkan ragam strategi dan asesmen yang fleksibel sesuai karakteristik murid dan fasilitas sekolah:

- **Pendekatan Bermain & Modifikasi Games:** Memanfaatkan Small-Sided Games (SSG) untuk memicu partisipasi aktif, kegembiraan, serta pemahaman taktis secara alami.
- **Pembelajaran Kooperatif & Peer Teaching:** Mendorong interaksi antarpeserta didik melalui pembentukan tim heterogen dan penilaian antarteman (peer-assessment).
- **Asesmen Formatif Berkelanjutan:** Menggunakan instrumen lembar observasi partisipasi, jurnal refleksi gerak, serta self-assessment berbasis rubrik kualitatif.
- **Asesmen Sumatif Autentik:** Kombinasi tes unjuk kerja (praktik gerak), penilaian portofolio monitoring aktivitas fisik mingguan, serta tes pemahaman kognitif/uraian.

Mengetahui,
Kepala SMP / MTs Subjek

Guru Mata Pelajaran PJOK

NIP. -----

NIP. -----